



WIC, beneficios para ancianos y SNAP aceptado

Muchos mercados de agricultores aceptan beneficios federales incluyendo los cheques del programa de la Nutrición de los Mercados de Agricultores para los beneficiarios de WIC y el programa de los alimentos básicos para los ancianos (CSFP), y SNAP, también conocido como EBT o cupones de alimentos.

Visite www.FarmersMarketsNM.org para averiguar si su mercado local puede aceptar estos beneficios.



Para más información sobre los programas de WIC y CSFP, llame al Departamento de Salud, **1-866-867-3124** o visite al sitio de web, www.health.state.nm.us



Para más información sobre SNAP, llame al Departamento de Servicios Humanos, **1-800-283-4465** o visite al sitio de web, www.hsd.state.nm.us/isd

Calendario de Cosecha de Nuevo México

Este calendario es solamente una guía general de lo que hay disponible. Las condiciones varían ampliamente a través de Nuevo México - algunas regiones tienen estaciones de cosecha más largas que otras debido al clima más caliente y a elevaciones más bajas. La helada tarde y el granizo fuerte pueden destruir las cosechas de fruta. Por favor pregunte a su mercado local para averiguar lo que está disponible.

FRUTAS Y NUECES	VERANO TEMPRANO Junio-Julio			
	PRIMAVERA	VERANO TEMPRANO Junio-Julio	VERANO PLENO Julio-Sept. temprano	OTOÑO Septiembre temprano-octubre
Manzana			X	X
Chabacano	X	X		
Zarzamora		X	X	
Cereza		X		
Higo		X		
Uvas			X	X
Melón			X	X
Nectarina		X	X	X
Durazno		X	X	X
Pera			X	X
Pacana			X	X
Pistache			X	X
Ciruella		X	X	X
Framuesa			X	X
Ruibarbo	X			
Fresa	X	X		
Sandía			X	X

VERDURAS

VERDURAS	VERANO TEMPRANO Junio-Julio				
	PRIMAVERA	VERANO TEMPRANO Junio-Julio	VERANO PLENO Julio-Sept. temprano	OTOÑO Septiembre temprano-octubre	
Arrugula	X	X		X	
Espárragos	X				
Ejotes (varios tipos)		X	X	X	
Betabel		X	X	X	
Pimiento morrón			X	X	
Frijol de carete			X		
Brócoli	X			X	
Col	X		X	X	
Zanahoria		X	X	X	
Coliflor	X				
Chile (verde)			X	X	
Chile (rojo)				X	
Maíz			X	X	
Pepinos		X	X	X	
Berenjena			X	X	
Hinojo		X	X	X	
Flores	X	X	X	X	
Ajo		X	X	X	
Hojas verdes (col rizada, acelgas, coles)	X	X	X	X	
Espicias	X	X	X	X	
Colirrábano		X	X	X	
Poro			X	X	
Lechuga	X	X	X	X	
Okra			X	X	
Cebolla		X	X	X	
Chícharos (para desenvainar, dulces)	X	X			
Papa				X	X
Calabaza				X	X
Rábano	X	X	X	X	
Ensalada	X	X	X	X	
Espinaca	X	X			
Calabacitas		X	X	X	
Calabaza				X	X
Camotes				X	X
Jitomates				X	X
Tomatillo				X	X
Nabo		X	X	X	

Incluya la familia en la alimentación saludable



Lynn Walters, *Cooking with Kids, Inc.*

- ☺ Cuando los niños pueden ayudar con la preparación de las comidas, tienen más interés en probar comidas desconocidas.
- ☺ La preparación de las comidas necesita ser una parte divertida de la rutina diaria.
- ☺ Aún los niños muy jóvenes pueden ayudar con la preparación de las comidas con actividades como revolver o añadir los ingredientes.
- ☺ Ponga los tentempiés sanos de frutas y verduras en un sitio que es alcanzable para los niños.



Gracias al 2010 Community Food Project, un programa del USDA y los miembros de la comunidad que participaron en el proyecto, "Community Action Food Project" del New Mexico Farmers' Marketing Association.



**NEW MEXICO
FARMERS'
MARKETS**

Cómo comer sano y de nuestros agricultores locales, con un presupuesto reducido



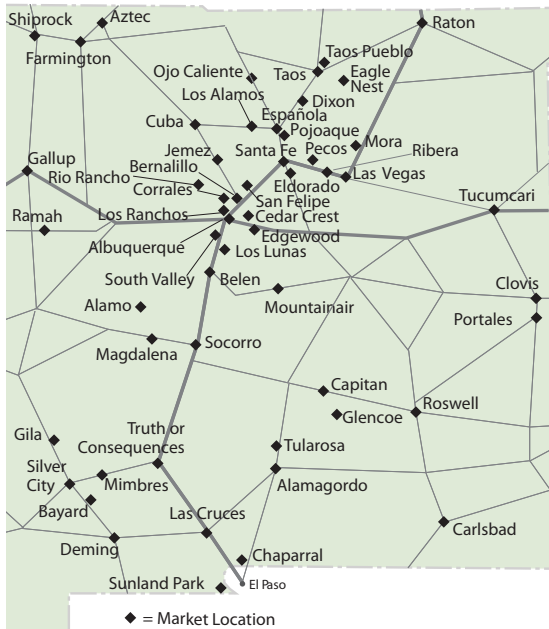
FarmersMarketsNM.org

¡Coma fresco, consiga sano!

Nada es mejor que frutas y verduras vendidas directamente por las personas que las cultivan.

Cuando Ud. vaya de compras a un mercado o “tianguis” de productos alimenticios cultivados por los agricultores de sus alrededores, obtendrá frutas y verduras cosechadas entre no más de las 24 horas antes de su visita. Los cultivadores de nuestro alrededor frecuentemente no emplean químicos ni pesticidas. Estos mercados o tianguis permiten acceder a productos frescos cultivados en su total madurez. A diferencia de los grandes supermercados, los productos alimenticios permanecen por más tiempo en los anaqueles.

¡Busque el mercado de agricultores más cerca de usted!



www.FarmersMarketsNM.org
o 888-983-4400 para lugares, días y horas

Consejos económicos para el mercado o tianguis de productores locales:

Es importante que no se confunda el valor con el precio. Aquí hay algunas ideas para ahorrar dinero en nuestros mercados o tianguis.

- ⇒ CAMINE por el mercado y compare los precios antes de empezar sus compras. Si no hay precios claramente marcados, no tenga miedo de preguntar sobre el precio (o lo que es la comida!)
- ⇒ BUSQUE las frutas y verduras que están en su temporada alta - sus precios serán más baratos.
- ⇒ BUSQUE las comidas que se puede usar enteramente. Ejemplos: remolachas: las hojas pueden ser cocinadas al vapor o salteadas; brócoli: se puede usar el tallo para hacer sopa; zanahorias: se puede usar las hojas para hacer sopa o usar como una hierba.
- ⇒ APROVISIONE cuando los alimentos sean más baratos - recuerde que podrá preservar los alimentos ya sea por deshidratación, congelación, o enlatado. Un poco más de trabajo durante el verano le ayudara mucho en el invierno.
- ⇒ Es muy posible encontrar OFERTAS al final del día en los mercados. Por lo general los granjeros no quieren llevar a casa sus productos de regreso, es entonces cuando usted puede preguntar si se pudiera rebajar el precio.
- ⇒ PREGUNTE al agricultor sobre el mejor método para conservar sus alimentos y mantener la mayor frescura posible.
- ⇒ HAGASE un comprador frecuentemente en el mercado de nuestros productores locales así se hará usted un experto.



Cocine para ser saludable

Comprar comidas frescas es una inversión en la buena salud. Tomar algunos minutos para comer sano puede ser tan sencillo como tomar una manzana, o picar algunas pimientos, cebollas y ajo en un sartén.

Cuando cocina sus propias comidas, es más fácil controlar las raciones y la cantidad de sal y de grasa. No es necesario ser un experto en la cocina para preparar comidas que sean sanas y sabrosas. Las comidas frescas no se requieren tanta preparación. Aquí hay algunas ideas:

- ✓ Haga comidas sencillas como sopas que pueden ser preparadas con anterioridad o en un crockpot.
- ✓ Aprovechone su nevera con verduras cortadas como zanahorias, pimientos y apio para tentempiés.
- ✓ Añada verduras en comidas familiares como espinacas en macarrones y queso, chirivías en puré de papas, o calabacitas en salsa para pasta.
- ✓ Escoja un día de la semana para preparar alimentos con anterioridad. En ese día podría cocinar lo de todo su semana. Por ejemplo, cocine pollo y úselo para hacer comidas rápidas y fáciles como por ejemplo fajitas añadiendo cebollas, pimientos y ajo en un sartén o ensaladas de pollo añadiendo lechuga, tomates y pepinos. Si tiene un pollo asado, ponga el resto del cuerpo en una olla de agua con zanahorias y hoja de laurel para hacer un caldo de pollo mientras usted lavar los platos. Luego en la semana, añada frijoles, maíz, y chile verde o verduras y arroz o pasta para una sopa deliciosa.